

2012. 7 vol.41



社会福祉法人

愛媛いのちの電話

1985年電話相談を開始し27年目を迎えました



理事長就任挨拶

武井 義定

社会福祉法人 愛媛いのちの電話理事長

このたび任期満了のために理事長を退任された高木総平先生の後任として選任されました。「いのちの電話」は1953年にイギリスで始まり、日本では1971年に東京にまず始まり、その後全国に展開され、「愛媛いのちの電話」は1985年9月に始まりました。これほどの長い歴史を持つボランティア活動が展開されているということは、「いのちの電話」を必要としている方々が大勢いて、使命感を持って「いのちの電話」を支えるボランティアの方々が大勢いるということです。

人は自分の弱みを見せたくありませんから、簡単には「助けて!」とは言いません。苦しみや悩みを抱え込み、誰にも「助けて!」と言えない人は、自殺などの心の危機に追い込まれていきます。そして私たちも「助けて!」という声をあまり聞きたくはありません。なぜなら他人とあまり深い関わりを持ちたくないし、面倒に巻き込まれたくないし、傷つけられたくないからです。それでもやっとの思いで受話器を握りしめて、「助けて!」の声を発する人がいます。この「助けて!」は「わたしは生きてゆきたい」という告白でもあるのですから、この声を受話器を通して聴き、対話することにより生きる意欲を自ら見出せるように心の支えになることが私たちの役目だと思います。まだまだ私たちの役割は尽きることはありません。

最後に長年にわたって理事長としての重責を担ってくださった高木先生にこの紙面を借りて篤くお礼申し上げます。

ひとりぼっちで悩まないで……

相談電話 089-958-1111

毎月1日～10日：昼12時～翌朝6時
11日以降：昼12時～午後10時

精神科在宅ケアを始めて

— 安心、自由、人との絆を求めて —

高木 俊介 精神科医

1957年広島県生まれ。83年京都大学医学部卒業。大阪府内の私立精神病院と京都大学医学部附属病院精神科にそれぞれ10年間勤務。日本精神神経学会で精神分裂病の病名変更事業に関わり「統合失調症」の名称を発案。2002年に正式決定された。2004年京都市中京区にたかぎクリニック開設。著書に『ACT-Kの挑戦』（批評社）、『こころの医療宅配便』（文藝春秋）など。



今の日本の精神医療の状況について

みなさんは、精神科は自分にとって縁のないもの、いのちの電話の中でも非常に特殊な一部の人たちと思っておられるかもしれません。ところが日本は精神病院大国で、病院全体のベッド数150万床のうち35万床が精神科のベッドつまり、全ベッド数の4～5分の1が精神科のベッドです。戦後、日本は経済大国になる過程で、まず精神病院をたくさん作りました。戦前は農民の社会で、大家族で暮らし、障害者が地域に居てもいろんな人がみることができました。しかし山間部から海岸部の工場へ労働者をうまく集め、工業化するために、障害者を家や地域でみていてはできないので、知的障害者、身体障害者、精神障害者を大きな施設に閉じ込めました。精神障害者には病院を戦後10年ほどの間に2～3万床から一挙に35万床作りました。そこで障害者は鉄格子のある病院に閉じ込められ劣悪な処遇を受けたのです。さらに街中の浮浪者や苦しんで暴れている人をどんどん収容していったため、精神病院は悪いことをした人が閉じ込められるところ、精神科の人はとんでもない人という偏見の土壌ができました。精神科の病気の人は町で暮らせなくなり、病院で一生を終えるようになりました。しかし、身体障害の人、知的障害の人と同様の処遇をうけましたが、身

体障害者は1970年頃から力をもって自分たちの生活を地域でしたいという障害者の運動を起しました。知的障害者も親が立ち上がり、各地でコロニー解体がおこり、いろんな作業所や暮らせる場所が街中にできました。しかし、精神障害者は取り残されたのです。多くの先進国では20世紀後半に障害者運動が広く起こり、いろんな差別を受けてきたマイノリティーの権利を認めることが当たり前の民主主義社会となりました。昨年ヒットした「人生ここにあり」の映画のように、精神病院や大きな施設を解体し、精神障害者も含めて、障害があっても地域で暮らすのが当たり前となりました。

これからは障害者が一緒に暮らす共生社会でないと先進国という社会は立ち行かなくなります。なぜかという、少子高齢化し消費する人がいなくなるので、障害者も一緒に暮らし、一緒に働く社会が必要になるからです。

多くの精神障害者を病院に閉じ込めた“ツケ”が3つあります。ひとつは、自殺問題です。高度成長の中で、タフでがんばれる人間しかまわりにいなくなりました。30～40年前、自殺者は1万人で、医者に診断書にうつ病と書かれると、心の弱い、情けない人間だというふうに受け止められた時代でした。しかし、さらにバブル経済崩壊後、国内には雇用がなくなり、低賃金で、若者が使い捨てにされ、いつでも解雇される時代になって一気に自殺者が増加しました。

二つ目は精神科に頼りたくても頼れないこと。死にたくなった、仕事ができないと弱音を吐くと、精神科の病気とされ、会社に相談すると戦力になれない者は解雇されるかもしれないと考えたり、友人にも家族にも相談できず、気付いたときには自殺の一手手前まで

ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話しください

自殺予防 いのちの電話

毎月10日はフリーダイヤル

0120-738-556

毎月10日 8:00～翌日8:00
【24時間・無料です】

追い詰められている。精神科に頼ろうと思っても実態が遠ざけられ、偏見が蔓延しているなかで、怖い気がして頼れなくなってしまった。いのちの電話はそういう切羽つまった人を幾人も救ったり、あるいは、救えなくて、非常につらい思いをしてきたと思います。今申し上げた構造があって、自分たちの今やっている活動がそういう歴史を持って、歴史の中で日本の社会がゆがめられて作られた。そのゆがみを自分たちは背負って、すこしでも変えようとしているんだと、思っただけだと、めげるかもしれませんが、しぶとくなくとも思います。

3つ目は、皆さん自身、気がつけば精神病院の中にいるかもしれないことです。年を取れば誰でも認知症になります。認知症は広い意味で精神科の病気です。精神病院は団塊の世代に合わせた大きなサイズですから、空いたベッドにどんどん認知症の方を入れようとしています。つまり、年老いて自分が障害者になった時、気がつけば精神病院の中にいるかもしれません。

精神科の病気とは

雪山で遭難して暖のとれる洞窟に何とか入っても、2、3日孤独で居ると、助けにきた声、自分を呼ぶ声の幻聴がします。それによって、雪の中に飛び出して凍死します。私たちは雪山で遭難しますが、統合失調の人は人間関係の中で遭難して幻覚妄想を持ちます。うつ病の人は社会のなかで人間関係の中で遭難して、普段のわれわれの感覚では想像できないような死の世界までいってしまいます。人の気持ちを理解することに関しては、ふつうの人が本来一番敏感なセンサーと知恵をもっています。そして、うつ病の人も統合失調の人も、ふつうの人の普通の付き合いをすることで、回復し安心して病気を持っても暮らしていけるようになるはずと思います。精神医療がちゃんと機能するためには市民の方々の精神病への理解が必要です。地域が精神障害者を受け入れて、精神障害でも、認知症になっても、安心してこの場で暮らしていけるのがいいですね。

統合失調症という病気に対して行っている在宅ケアについて

私は京都で ACT という重症の精神障害者の人を地域で支える在宅医療のやり方をしています。訪問専門の診療所と訪問看護ステーションと NPO 法人の 3 つ

いのちの電話

震災フリーダイヤル

岩手、宮城、福島、茨城4県から受信

0120-556-189

2011年9月11日から第2次スタート

毎日 【毎月10日は除く】
13:00～20:00 受付・無料

を組み合わせた ACT-K オフィスを作りました。入院生活は医療がないので病院の中で長く過すと世の中がわからなくなり、生活感覚をなくしてしまいます。地域で生活しながらそこに必要な医療を届けるやり方をすると生活を失うことはなく、病気がよくなればすぐに元の生活に戻れます。

ACT は包括型地域生活支援と訳され、医療や福祉を全部自分たちのチームで行います。ケースワーカー、心理士、看護師、作業療法士、学生ボランティア、ヘルパーさん、いろんな職種の人が重症の支援に関わっています。対象者は、未治療の人、治療を中断している人、ご家族が抱え込んでしまって引きこもっている人などです。

ACT はスタッフひとりにつき10人ぐらいの利用者を担当します。利用者を中心にして、いろんな職種の4人ぐらいの小さなチームを組みます。この小さなチームが本人のケアに責任を持ちます。さらに毎日の会議と週一回の重症の人、ピンチに有る人のケア会議によって利用者全員の情報を皆が共有しています。だから、誰かが急に病気が悪くなり泊り込みが必要になれば、外のチームが臨機応変加わり支援することもできます。

人との関わり方に自由な意思と安心をもって絆を深めていく、それが大事です。いままでは、そうでない支援が多すぎました。専門化のニーズで、自分ができることを限定しすぎていないか、管理ばかりしていないかとか、幻覚や妄想、症状のことばかりにとらわれていないか、困ったことがあったらすぐに入院に助けを求めているか、その人の利用者の人生そのものを考えて、10年20年にわたるその人の人生に関わることをしているだろうか、そういうことを考えながら支援しています。

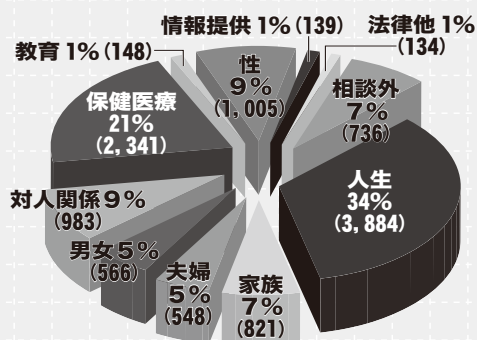
この講演会は、厚生労働省自殺防止対策補助事業として行われました。

▶ 年間相談件数

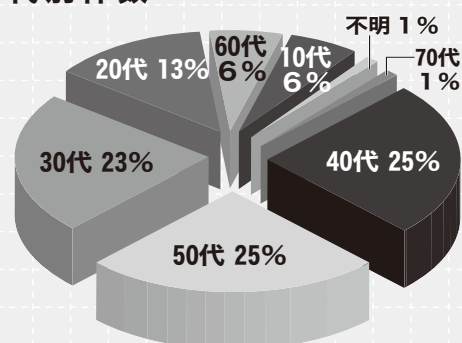
2011年1月1日～
2011年12月31日

相談件数	月平均相談数	1日平均相談数
11,265	938.8	30.9

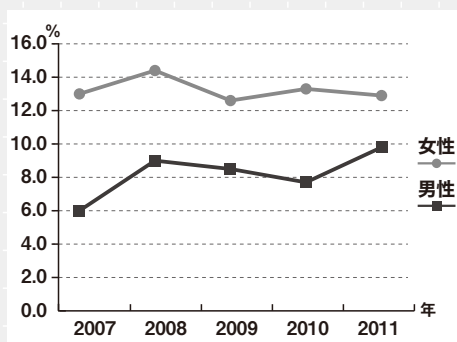
▶ 問題別件数



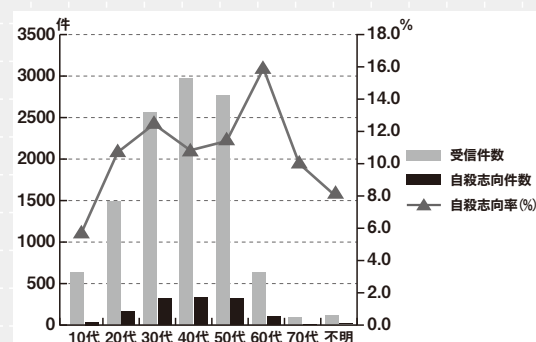
▶ 年代別件数



▶ 5年間の自殺志向率



▶ 年代別件数と自殺死亡率



相談員の声

道のり

2000時間

子供を理解したいと受講した親業のインストラクターである平林先生との出会いが、いのちの電話との出会いでした。養成講座は修了したものの泳げないままにボートで沖に連れ出され、海に投げ込まれたような当番の始まりでした。

たちまち行き詰まり、当時在籍されていた専門委員の先生方に片っ端から個人スーパービジョンをお願いして、受けてもらったものです。相談員活動は、終着駅のない列車に乗っ

たようなもので、これでよしという正しい答えがあるわけではなく、行けども行けども傾聴という道のりは、遠く果てしなく続く旅のような気がしています。でも、この道は優しい心と豊かな感性という宝を、自分という人間にもたらしってくれるような気がしています。魂に栄養を与えながら、どこまでも歩いて行けたら幸せだなあと思う私です。(J.M)

1000時間の活動を振り返って

1000時間

1年間の相談員養成講座が終わり、電話実習に入って、初めて取った電話を忘れない。妄想に苦しんでいるコーラーからだった。

電話実習に入る前の注意で、高木先生から「皆さんはこれから実習に入りますが、1本目の電話が自殺を決行しようとしている場合だってあります。だから、相談員の手引きを、しっかり読んでおくようにしてください。」というお話があった。

実習当日、1本目からそんな電話はかかってきませんようにと祈るような気持ちで、相談室に入った。そんな私に、コーラーからの衝撃的な第一声。ただオロオロするばかりだったあの時から十余年。随分、たくさんのコーラーに出会い、(今

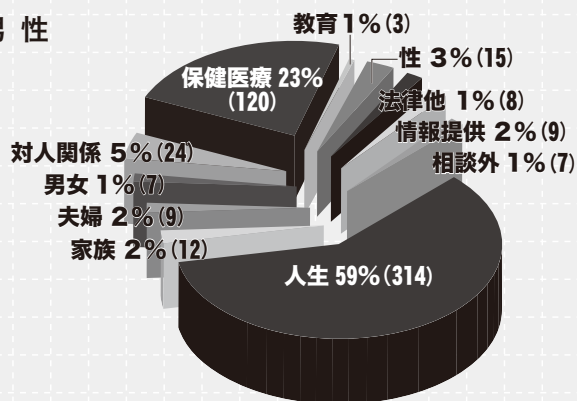
日は、ちゃんと聴けたらどうか?)と当番に入る度、自問自答しながら、過ぎた時間だったように思う。

「どんな理論、技法、マニュアルも真剣で温かい心には勝てない。」「情の技を持った一流の素人になって欲しい。」養成講座で聴いた先生方の言葉が脳裏に蘇るが、なかなか理想には近づけない。それどころか、現実には葛藤の連続であったようにも思う。それ故に途中、やめようかと思ったこともあったが、それでも続けることができたのは、その度、声をかけてくれた仲間が存在が大きかった。活動のなかで生じる悩み、戸惑いを共有し、語り合える仲間がいたことに感謝している。これを機に、改めて初心を忘れず、傾聴に心がけ、一期一会の活動を大切にしていきたい。(匿名)

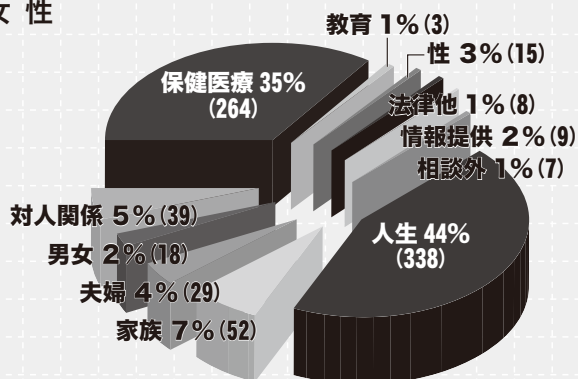
愛 媛 の ち の 電 話 。 相 談 内 容 概 況

▶ 自殺を訴えた電話の内容別割合

男 性



女 性



2011 年(平成 23 年)の相談件数は 11,265 件で、前年より 929 件増加した。また、自殺志向のある相談は 1,289 件で全体の 11.4%に当たっている。

この自殺志向の電話について男女別に相談内容をグラフにしたのがこのページの円グラフである。男女とも「人生」についての相談が最も多いが、男性の 59%に対し女性は 44%に留まる。一方 2 位の「保健・医療」については、男性の 23%に対して女性は 35%である。「思うような人生を送ることが出来ず、将来に希望が見えない」という辛さを訴える人やうつ病などの心の病が長引き、回復の兆しが見えない中で焦りや孤独感を深めて電話を掛けてくる人などを合わせるとこの二つで全体の約 8 割に上るが、その内容別割合については男女に違いが見られる。

実習生の
声

傾聴の難しさ

「傾聴？ 無理無理、絶対無理よ」と家人に何度も言われ、それじゃ逆にやってみよう、養成講座に申し込んだ。講座での傾聴訓練は、順風とはほど遠く家人の言うように、毎回「傾聴」の難しさを痛感した。

一年間の養成講座を終え、半年間の実習中の今思うことは、この活動は相談者のためにというより、私自身のためであると強く感じる。私のコテコテの性格は変わらないが、性質は少しは変わることができるのではと思っている。

先人は「ボランティアは、己の善意に酔わず、相手の感謝

を期待しない」と述べている。相談者のありがたうを期待し、自分は良いことしているという地点に留まる限り、上から目線の一方通行の活動に陥りやすく、傾聴、共感し相談者とともに創っていく活動とは無縁のものになってしまうと考える。

傾聴が少しでもうまくできるようになり、いつの日か「へえ、傾聴できるんだ」と家人を驚かせたいとの淡い願いを持って、この活動を担っていきたい。

(I.K)

31 期生

講習終了式の日、相談室の電話実物を見て動悸がした。自分には絶対に出来ないと思った。30 期生の方が「このいのちの電話は私の修行の場です」と言われたが、この言葉が妙に私の心に残っていた。修行って……？

同じ頃、私は 24 時間母につきっきりで看護介護をすることになり、人格の崩れていく母に、講習で学んだ「相手に寄り添う」ことを念頭に置き実践した。そんななか迎えた研修相談初日、とにかくこのことを言い聞かせて受話器を取ったが、実際の相談になると、つい発してしまう自分の発言に受

話を置いて落ち込んだ。

これまで受けた数十時間の電話で、人間は心にあるものを何かの手段で表現し、それには手っ取り早く言葉が使われ、多くの場合対象者（聴き手）を必要とするのだと思った。

同期の存在や先輩方のサポートには心から感謝している。失敗を聞いてもらい、アドバイスを頂き、気持ちの切り替えをしている。この場、この仲間なくして今の自分はいない。

いのちの電話は私にとっても修行である。そのような気がし始めている。

(Y.T)



つい読んでしまう 「お悩み相談コーナー」

— 安心、自由、人との絆を求めて —

野口 理英子

松山東雲女子大学心理子ども学科講師 臨床心理士
愛媛いのちの電話訓練委員

新聞や雑誌をパラパラとめくる中で、つい読んでしまうのが“お悩み相談”とか“人生相談”のコーナーです。仕事柄、さまざまな人のさまざまな悩み事に遭遇するのですが、それでも、そのような記事を見つけては、まじまじと読んでしまうのです。

こういったお悩み相談コーナーでは、①医師、弁護士、研究者といった専門家が悩み事の内容に合わせて回答を担当するという設定と、②「〇〇先生、教えて！」のような、特定の人物がさまざまな悩み事に回答するという設定があるようです。

前者の場合、寄せられた悩み事の限られた情報に対して、限られた紙面の中で“専門家”としてポイントを押さえつつ、温かみやユーモアのある回答がなされていると、素晴らしいなぁと感動します。

後者のような設定のお悩み相談コーナーをまとめたもので、数年前に偶然書店で出会ったのが、「プレイボーイの人生相談」^(注)です。これは「週刊プレイボーイ」で連載されていた人生相談をまとめたもので、回答者には柴田錬三郎、遠藤周作、岡本太郎といった著名人が名を連ねています。青年誌の相談なので、「女にもてなくて困っている」というような相談が盛りだくさんなのですが、そういった悩み事に回答者が

真面目に熱く回答しています。例えば、石原裕次郎氏は「賢兄愚弟のおれのコンプレックスをなくすにはどうしたらいいのか教えてくれ！」という相談に、「そんなことでコンプレックスをもつのはまちがっているよ。したたかな精神で兄貴を利用すりゃいいのさ」「先に生まれた奴は損だね…（中略）…兄貴に勝てるスポーツで、秀でている自分をみせつけてやればいいのさ。それが、次男の“駆け引き”っていうものさ。それができるのは、あとから生まれた弟のキミだけなんだぜ」と、兄の石原慎太郎氏とのエピソードを交え答えています。さすがスーパースター…骨太な回答が続き、読んでいて気持ちがよくなります。一方で、回答者の価値観・人生観を全面に押し出しながら相談者をばっさり。自身の経験談（武勇伝？）を語り始める…。「相談」というとカウンセリングをイメージしてしまう私にとっては、「これって相談？」と思うような展開です。

ただ、このような設定の場合、相談者は悩める気持ちを理解してもらいたいのではなく、専門的な意見を求めているのでもなく、「この人だったらどう答えてくれるんだろう」とか、もっと言うと「こんなことで悩んでいる自分に〇〇節でカツを入れてもらいたい！」なんていう期待を抱きながら投稿しているのだろうと。

だからこれでいいのだろうと、そう理解しています。

少し話が変わりますが、私はストレスフルな状況に陥ると、「どんな風に考えたら、もう少し楽にいられるか」と考えることがあります。頭の中で「一人二役相談室」を開きます。二役というのは、相談する人は私なのですが、相談にのってくれる人は恩師、友人、実家の犬（とても冷静で、哲学者のような佇まいなのです）、好きな作家であったりします。時には過去や未来の自分が相談相手になることもあります。相談したいけれど、簡単に会って相談できないとか、こんなこといちいち相談することじゃないよなというときに、（勝手に）その人たちに相談相手になってもらい、「先生、どうしましょう」と相談しているのです。

「先生だったら、こんな風におっしゃるだろうな」、「ペーちゃん（我が家の哲学犬）だったら、こう言うかも」と相手の答えを想像して（これもずいぶん勝手ですね）相談を進めていくと、たくさんの考え方が出てくるのです。そうすると、「こうするしか道はない…」と思い詰めていた時間から少し解放されて、ちょっと楽

になれる。ちょっと楽になると冷静に考えられる。そんな風にして、目の前にはいないけれど、自分の心の中にいる頼もしい人たちに助けってもらったり、背中を押してもらったりしています。「こんな時、あの人だったらこうするだろう」、「こんな風に言ってくれるだろう」と想像できることは、その人にとって大きな力になるのではないかと思います。お悩み相談コーナーの回答者のさまざまな価値観や経験談、つまり回答者自身を知ることで、自分の幅が広がるような気がしています。

そんなわけで、新聞や雑誌をパラパラとめくっては、「一人二役相談室」の相談員を増員すべく、お悩み相談コーナーをついつい読んでしまいます。それから、今は身近にいて相談にのってくれる人たちがそうでなくなったときのために。お別れした後にも、心の中で相談にのってもらえるように、今のうちにたくさん話をしておこう、その人のことを知っておこうと、そんなおセンチな気分にもなったりもするのでした。

（注）：週刊プレイボーイ編集部 2006
『プレイボーイの人生相談』 集英社

『イオンイエローレシートキャンペーンに参加』

毎月11日にイオン松山店で実施されている『イエローレシートキャンペーン』は、イオンさんと店に買い物に来られたお客さんのご好意で、集めたレシートの合計額の1パーセントがボランティア団体に寄贈されるという、活動資金難のボランティア団体にとってはとてもありがたい催しです。現在イオン松山店では約30団体が登録をして、毎月11日にはイオン松山店に立ってお客さんにご協力をお願いしています。

※これまでイオン新居浜店、川之江店にも登録していましたが、2012年4月より1団体1店舗登録となりました。現在は、松山店にのみ参加しています。



あたたかいご支援 ありがとうございます

2011年11月1日～2012年5月31日までに次の方々からご支援をいただきました。
心より感謝申し上げます。今後ともご指導ご協力をお願い申し上げます。(五十音順・敬称略)

後援会員

個人

青戸 美穂 足立 純一 安藤 浩範 井口 美栄 池川 次子 イシカワタカオ 石丸かほる 一ノ宮孝司
伊藤 功 稲荷 誠記 井野 恵子 井上美奈子 上岡 桂子 大久保雅代 大谷 久子 岡田 昭久
岡田 紀子 沖中 正明 沖元てるよ 尾崎 公 越智 通晴 越智 慶子 小野トヨミ 織田 未来 折戸 順子
戒能潤之介 笠崎 弘子 片山 栄子 加藤 泰三 金岡 潔宗 河上久美子 川崎 佳子 川崎 由美 菊池 博俊
北野トミ枝 木綱 俊三 木村すみれ 久保ヒロ子 桑田佳代子 河野 浩 五領田眞理子 城 民枝 甚野より子
須之内淳二 清家 資作 関谷 徳美 田井野勝高 桑 正義 高瀬 圭子 高田 洋子 高野 順子 竹下 裕子
竹中真由美 田中都智美 田中ほとり 谷口 好美 田村由美子 鶴井 善子 永井 和美 長野 敏宏 長野 美樹
中原 昭子 中村 臣子 中村 安子 中矢 佳男 中山 淳 西岡美矢子 西川ゆかり 西澤 孝一 西本 瞳
野村 和男 原 敏彦 日野 智仁 廣瀬 一郎 福地 民子 福原 千佳 藤木 信一 松浦 英二 松崎 純子
松田 善衛 松野 良哉 松村 茂 松本 郁枝 丸山 正治 三木 茂円 溝渕 睦彦 満汐 順子 宮内 福美
宮崎 弘子 宮崎 美春 宮下ひとみ 村角千代子 森 秀人 森岡 仁子 森實 京子 森山加代子 薬師神寛司
矢野 和枝 山川浩一郎 山下 健男 山本 安代 遊口 親之 遊口百合子 渡部 勉 渡辺 雅代 渡部茂由子
匿名5名

団体

(株)伊予銀行 (株)伊予産業 (株)エス・ピー・シー (医)愛媛インプラントクリニックかまくら歯科 NTT労組退職者の会
(医)鶯友会牧病院 (医)かざはやクリニック (株)関西建物 四国溶材(株) 園田医院 第一生命労働組合 南予生コン(株)
新居浜商工会議所女性会 新居浜物産(株) 日本基督教団松山古町教会 日本基督教団三島真光教会 日本食研ホールディングス(株)
松山東雲女子大学・短期大学キリスト教センター 松山総合開発(株) (有)大和屋本店旅館 立正佼成会松山教会

寄付

寄付金

安藤 浩範 大久保雅代 川崎 佳子 甚野より子 仙波 増子 武井 義定 平林 茂代 松本 伸郎
村角千代子 渡辺 幸子 匿名3名
(株)伊予銀行 国際ソロプチミスト新居浜みなみ 国際ソロプチミスト松山 日本基督教団西条栄光教会
日本キリスト教団丹原教会 日本キリスト教団砥部教会 日本基督教団松山教会
日本基督教団松山栄光教会 (財)松山済美会

助成金・補助金

「三浦保」愛基金

商品提供

イオン松山店 イオン新居浜店 マックスバリュ西日本(株)

編集後記

先日必要があって、某有名百貨店のカスタマーセンターに電話しました。「もうしばらくお待ちください。」というアナウンスを信じて切らずに待ったのがいけなかった！とうとう2時間経ちイライラが極限に達してついに切ったわけですが、電話が繋がらないのがどれほど辛いことか、痛いほど身にしみました。苦勞してやっと繋がった相談者も多いことを肝に銘じて取り組まなければと改めて感じたことでした。(H.T)



この機関誌は、赤い羽根共同募金の配分金によって作成しました。

発行 社会福祉法人 愛媛いのちの電話
発行者 武井義定
編集 広報委員会
事務局 〒790-8691
郵便事業株式会社
松山支店私書箱158号
TEL (089) 958-2000
FAX (089) 958-2014
<http://homepage2.nifty.com/find-ehime/>